

4種目共通！

動く前に筋肉にスイッチを入れるエクササイズ

今から運動をする！ とカラダに伝えるためのエクササイズで運動スイッチをオンに。

1 骨盤の動きをスムーズにする

どの種目でも重要なのが骨盤の動き。ここをほぐしてスムーズに動くように準備しましょう。



3 腹筋とヒップを鍛える

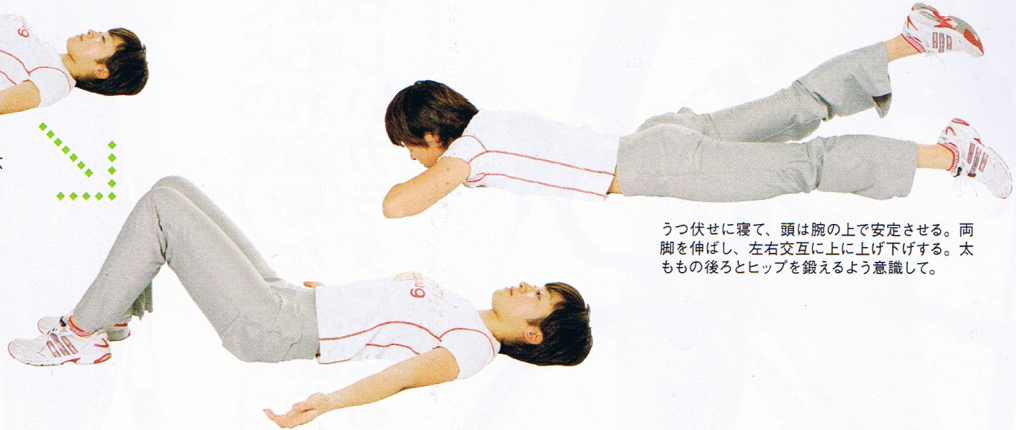
ヒップアップの効果もあるエクササイズ。腹部と下半身に刺激を与えて、運動筋肉を目覚めさせよう。



腰を持ち上げる。腹筋とヒップを意識して、胸から膝が一直線になるように。

2 太ももの後、ヒップの筋肉に刺激を与える

下半身の動きをなめらかにして、スムーズに動けるように準備。



自転車

腕回、肩、背中をほぐして、下半身を伸ばすストレッチ

上半身をよく使う自転車は、腕だけでなく手先などの末端までほぐして。

1 腕を伸ばす

肩から腕は力が入りやすい部分。しっかりと伸ばしておきましょう。



2 肩周りをほぐす

定番のストレッチは肩凝りにも効果あり。



3 手の先を柔軟に

手の先を柔軟に。



4 下半身全体を伸ばす

自転車を漕ぐ下半身もしっかり伸ばしておきましょう。



ランニング&ウォーキング

肩甲骨の動きをスムーズにし、脚の前と後ろをほぐすストレッチ

リラックスして長時間運動するため、肩甲骨が強張らないようにストレッチして。

1 肩回しで緊張を解く

肩周りをほぐして可動域を広げる。



両肘を曲げて肩に手を軽く置き、円を描くように腕を回す。

2 肩甲骨を上下左右に動かす

勢い良く腕を動かして、肩甲骨をほぐす。



両手を伸ばし、交互に上後方、下後方に振り上げ、振り下ろす。

3 つま先の感覚と向きの確認

歩行のとき、足裏を上手く使えるように準備。



両手を腰にあてて、両脚を揃えて立つ。

つま先と母子線のみ床につけて踵を上げる。上げ下げを繰り返す。

4 ヒップと脚の後ろを伸ばす

太ももを伸ばして柔軟性を高めて。



片足をもう片方の足の横につけ、両手を膝において軽く膝を曲げる。左右同様に行う。

5 片脚のバランスをとる

バランス感覚を養い、スムーズなランと歩行を実現。



右手を前の足の付け根にあて、左手を後の腰にあて、片脚を上げてバランスをとる。腹部と腰の後ろを平行に保つよう意識して。

左右同様に行う。

6 脚の後ろを鍛える

ヒップから太ももを前後に動かしてエクササイズ。



両手を右脚の腰にあてて、左足を前に振り上げる。

そのまま後に振り上げる。反動を使わず、太ももとヒップの筋肉で動かすように意識して。左右同様に行う。

水泳

肩甲骨をほぐして水中で伸びやかに動くためのストレッチ

水中では力むと浮きにくくなって上手く泳げません。ストレッチでリラックスして臨みましょう。

1 腕と肩、背中を伸ばす

普段あまり使わない腕の後ろを気持ち良く伸ばして

左手の肘を曲げ、手の平を外に向けて腰にあてる。右手で曲げた肘を持ち、内側でぐっと引く。左右同様に行う。



2 首、肩～腕をほぐす

一見複雑そうなポーズですが、やってみると気持ちがいい!

両手の肘を曲げて、右腕に左腕を巻きつけるようにして前に伸ばす。上半身を前傾させて、脚は肩幅より小さめに開いてしっかりと立つ。

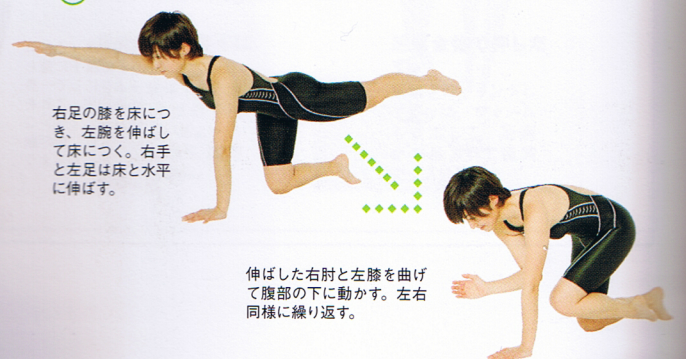


3 背中、脚、腕をバランスよく伸ばす

水中で使う筋肉を効率的に伸ばします。

右足の膝を床につき、左腕を伸ばして床につく。右手と左足は床と水平に伸ばす。

伸ばした右肘と左膝を曲げて腹部の下に動かす。左右同様に行う。



脂肪燃焼するための正しい

ランニング

ウォーキング

水泳

自転車

のフォーム

初心者にとって難関なのが正しいフォーム。美しいボディラインを作り、効率的に脂肪を燃やすためにまずはフォームをマスターすべし！

脂肪燃焼ボディメイク | 01

最小の力で最大限に脂肪を燃やす

ランニング Running

効果的に脂肪を燃やす
ランニングフォーム

上半身の姿勢

肩の力を抜いて胸を張る



両足を肩幅に開き、両手を伸ばして上に上げる。バンザイする感じで。



両手をバンザイの位置からゆっくり下に下げていき、両腕の肘を曲げる。両手が肩の横くらいまできたら止める。



肘の位置を動かさず、手を腰まで下げて、軽く握る。これがランニングの基本フォーム。



動き方

腕を引いて、脚をカラダの真下に落とす

もっと燃焼！
ランニングポイント

脚ががに股になったり、内股になると偏った筋肉がついて美しいボディラインにならないので脂肪燃焼効果も低下。



片脚がちょうどカラダの真下に落ちるようにして一歩踏み出す。これを繰り返してランニングする。腕の振りには後に引くように意識して。



上半身は基本フォームをキープして立ち、カラダ全体を前傾させる。



全項目共通

脂肪燃焼のための運動量の目安
心拍数
120 ~ 140 をキープ

ゆっくりでもいいからとにかく継続して脂肪燃焼

脂肪を燃焼するため、しっかりと走ろう！と力んでいませんか？確かに大きな動きや負荷をかければエネルギーは多く発散しますが、最も大切なことは一定のペースを

スを持続させること。最小限の動きでムダなく長く走ることが一番効果的なのです。そのためには、力みがない肩の力を抜いて、脚運びを真っ直ぐに保つことが大切です。また、なるべく長く走るために、息が上がってしまわない程度に調整する必要があります。走りにはじ

めてもすぐに苦しくなったりギブアップなんてことがないように、辛くなったら少し歩いて呼吸を整えても◎。また、無理しすぎずに長時間間走ること、フォームを意識する余裕も生まれるはず。美しいフォームが美しいカラダを作ると心得て、常に動きに注意しましょう。

インナーマッスルを鍛えて脂肪燃焼体質になる

ウォーキング Walking

効果的に脂肪を燃やす
ウォーキングフォーム

普段の歩き方を見直して
日常にウォーキングを

初めてでも一番トライしやすいウォーキング。通勤や移動など、場所や時間を選ばないため取り入れやすいという利点もあります。でも、ただ歩くのとウォーキングするのではボディメイク効果に雲泥の差があるので、特にフォームには要注意。ついだらだらと自分の癖のついた歩きをしてしまいがちですが、筋肉の使い方を意識すれば、全身がバランス良く引き締まります。取り入れ方としては、朝一番に行つて一日の代謝を上げるのがオススメ。また、スポーツクラブへの移動などで歩けば、ウォーミングアップにもなるので一石二鳥です。他の種目のようにスピードがあるものではないので、じっくりと行つてカラダの動き方や状態をチェックしてみましょう。

腕を後に引く

腕だけでなく、上半身全体を使って動かせばより動きがスムーズに。

膝を伸ばしてきびきびと

楽に歩こうとすると、膝が曲がってべったりした歩きに！注意しましょう。



着地した踵からつま先をローリングさせてカラダの重心を前に動かす。このとき、後側の脚はつま先の指と母子線に床を蹴り、次に踏み出す準備を。

一步踏み出した足の踵から着地する。歩幅はランニング同様前傾したカラダのちょうど真下に脚を落とすくらいがベスト。

足先は真っ直ぐに出す

踵から着地するときに、足先が外や内を向いていると一カ所だけ過剰に筋肉がつく原因に。

足裏全体で押し出す

足裏をローリングして歩けば、フォームも安定して、足裏が刺激されて循環アップ効果も。



もっと燃焼！ウォーキングポイント

ウォーキングは腹筋の使い方によって運動量が左右されます。腕を振るときは肩と胸だけ動かすのではなく、腰から上全体を運動させて動かしましょう。

右腕を前に振るときは、左腹部の筋肉を意識して引き、左腕を前に振るときは右腹部を引く。矢印のように一直線のラインを意識しよう。

負荷を小さく、回転数を上げて脂肪を燃やす

Cycling

脂肪燃焼するための
自転車のフォーム

効率的に脂肪燃焼

ギアは最軽で

回転数

90 ~ 110 が目安

背中は丸めて前傾する

腹筋を意識して、ただの猫背にならないよう注意。風の抵抗を避ける効果もあり。



骨盤の位置に注意

骨盤を後傾して腰まわりを安定させる。腹筋の力が抜けすぎないように。

肘を曲げない

腕を伸ばしてハンドルを握って、前傾姿勢を安定させる。



足首は常に同じ角度を保ち、軽く踏み込む。



脚を引き上げるときに、脚の裏側の筋肉を使って一気に力を込める。

颯爽と駆ける自転車での
気持ち良くボディメイク

移動手段として使っている人も多い自転車ですが、使い方も活躍してくれず、自転車でも、脂肪燃焼のコツは一定のペースで長時間が重要。はりきって負荷をかけすぎると、脚だけに集中して負担がかかり、太くなってしまふ可能性もあります。脂肪燃焼のコツは、なるべく全身の筋肉にまんべんなく刺激をあたえることなので、ギアは軽く、回転数を上げましょう。また、長時間風にさらされるので風よけのために長袖のウェアを着るようにしましょう。時間がとれる週末などを利用して遠出するのもオススメです。ギアを軽くして負荷を少なくすれば、疲れもさほど蓄積せず、適度な運動量でよい気分転換になります。その場合、長時間風にさらされて体力を消耗しやすいので、風よけのために長袖のウェアを着るようにしましょう。

組み合わせで理想の
ボディになれる

4つの運動の特徴を活かせば効果倍増！ 自分のカラダに合ったボディメイクを実現させましょう。

目標1 全身の減量

ランニング + サイクリング

ランニングは全身の筋肉を重力に逆らって動かさなければならぬので、発汗量が多く脂肪燃焼・減量になります。自転車への負担が一番少ない動きで、起伏の少ないコースを選べば、疲れを感じずに長時間続けられる動きになるため、無理なく減量になります。

目標2 下半身の脂肪を集中的に落とす

ランニング + ウォーキング

ウォーキングとランニングは、着地時に地面からの反発で前方に進みます。そのときの反発が脚全体に刺激を与え、それに対する脚の反応が下半身強化に繋がります。つま先・膝の向きをまっすぐ、骨盤を少し前傾にする、腕を後ろに振る、この3点を注意すれば余計な筋肉を使わず引き締まった脚になります。

目標3 上半身を強化してメリハリのあるカラダになる

サイクリング + 水泳

自転車は脚の強化のイメージが強いと思いますが、軽い負荷で長くこぐと、体幹(腰筋・背筋)でバランスを取ることになり上半身強化になります。水泳も同様に、キック(ハタ足)は浮くために動かすこと考え、背中の大きな筋肉で動くことにより、すっきりした背中が作れ、上半身と下半身のバランスの良い、メリハリのあるカラダになります。

全身くまなく使って効果的に有酸素運動

■水泳 Swimming

脂肪燃焼するための
水泳のフォーム



水面に差し込んだ左手をさらに前に伸ばす。右手は次のクロールのために水をかき上げる。



かき上げた左手を回転させ、水面に差し込む。このとき右手は腰のあたりまで動かして水をかく。



右腕を伸ばし、左腕を肩から動かして、水をかき上げる。肘は軽く曲げ、肘から下の手は力を入れすぎないように。



もっと燃焼！
水泳ポイント

腕だけ動かして進もうとせず、胴体をローリングさせることでよりスムーズに動けます。また、腹部や体幹も鍛えられてボディメイクにも効果的。

水をかくために上げた手と、その対角線上にある腹部までが一直線のラインになるイメージ。

水の抵抗で脂肪燃焼し、
浮力でリラクセス

水中には水の抵抗と浮力という特別な環境要素があります。水中ウォーキングだけだとダイエット効果があるのは、抵抗を上手く利用してカラダに負荷をかけているから。また、浮力で何もしなくてもカラダが浮くため、カラダの力を抜いてリラックスもできます。仕事帰りや運動後に水泳を行うと、

上手く疲れを解消できてオススメです。カラダ全体をローリングさせるように泳ぐと全身運動効果が高まり、脂肪燃焼にも効果的です。水泳が苦手という人は、まず水に慣れて、カラダを浮かせることが先決。泳がなくてはと焦れば焦るほどカラダに力が入り、カラダが沈んでしまいます。顎を引き、自分のおへそを見えるように頭を水に深く入れるとバランスがとれてカラダが水に浮かびやすくなります。

ボディメイク効果を出すために
1weekモデルスケジュール

	平日	土・日
朝	ランニング or ウォーキング 週2回 (30分~40分) 朝一番で動くことで、その日一日の代謝を高く保つ効果がある。忙しい朝でもトライしやすい運動を選んで。	休み
昼	休み	自転車 or ランニング 昼間に時間がとれる週末は、思いっきりカラダを動かしましょう。自転車なら1時間~2時間、ランニングなら1時間前後を目安にしてみましょう。
夜	水泳 週2回 (30分~40分) 仕事終わりの水泳は、適度に筋肉を刺激しつつリラックスさせる効果も。快眠に繋がるので、疲れすぎて眠れないときにオススメ。	休み

速度と強度は息が
上がらないくらいをキープ

ウォーキング 5km/h

ランニング 6~7km/h

水泳 1000~1500m

自転車 回転数80~90/分

水泳
+
ウォーキング

目標
4

女性らしい丸みのあるカラダになる

水泳は人間の生理的機能で脂肪をカラダに保とうとするので、長時間の有酸素トレーニングは脂肪が落ちやすくなることは防げます。また、ウォーキングも激しすぎない動きなので、すぐに痩せるといわけではないですが、少しずつ確実に効果が出てきます。